

令和5年8月のテーマ

サービスの強化

ジュニアテーマ 正しい言葉遣い

【サービスの強化】最重要ポイント

なるべくフォームを変えて打たない!!

フラットサーブ

初心者～中級者はフラットサーブ、スライスサーブが打ちやすいです!



フラットサーブは少しトスを前に出し、しっかりと前に体重が乗るようにボールの後ろから打ちたい方向に叩いていくイメージ

スライスサーブ



スライスサーブはトスをやや右(斜め前)に出しボールの右後ろを叩いていくイメージ
この時にボールの軌道が気になって見てしまうとロングになりやすいので注意!!

スピンサーブ

サーブに慣れてきてもっと球種を増やしたい方はスピンサーブがおすすめ!!



スピンサーブはトスを頭の上にあげ落ちてきたところをこすり上げていくイメージ
この時にスライスやフラットのように打ち終わりが正面向きになるとスライスになってしまうので、左の肩でブレーキをかけてあげる

全てのサーブで共通のイメージはラケットがボールのどこを触るのかをしっかりとイメージしてからスイングすること!!

コスモテニスカレッジでは毎月テーマを決めてレベル別にレッスンを行っています。テーマは W(ホワイト)を除くすべてのレベルで共通ですが、レベルによって難易度が違います。

1～2週目は基本的な内容が中心となり、3～4週目はより高度な内容になります。テーマが決まっているからと言ってレッスン中ずっとテーマばかり行うわけではありません。

テーマを設けることで分かりやすいレッスンを提供することが目的です。(最終週はゲーム中心のレッスンとなります)